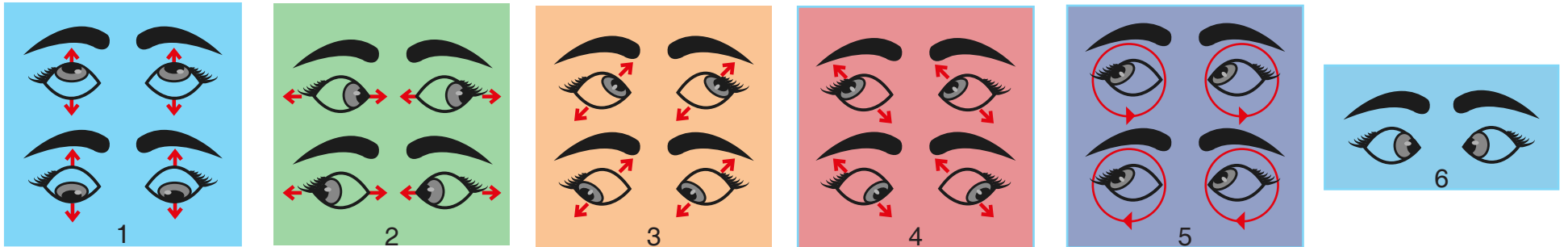


PREVENCIÓ DE LA FATIGA OCULAR

Aprofiteu les pauses per parpellejar i fer exercicis de relaxació i tonificació dels ulls.

TONIFICACIÓ DELS MÚSCULS OCULOMOTORS

Quan feu la sèrie de moviments procureu no moure el cap.



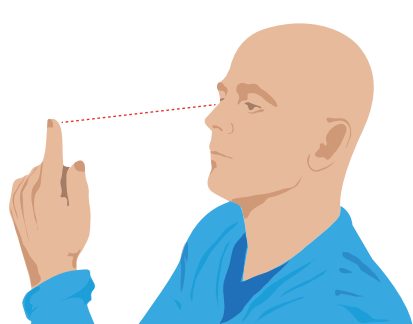
Repetiu cadascun dels moviments diverses vegades.
Quan canvieu de moviment, mireu a un punt llunyà i parpellegeu.

TONIFICACIÓ DELS MÚSCULS DE LES PARPELLES

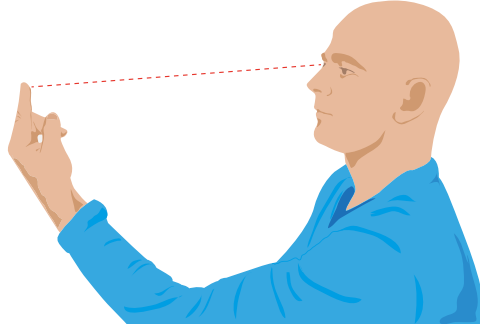


Us aconsellem que repetiu cadascun dels moviments diverses vegades.

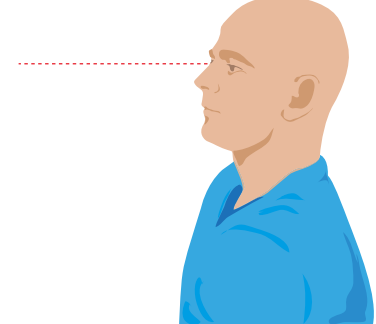
ENFOCAMENT I ACOMODACIÓ DE L'ULL



Mireu a un punt proper
(a uns 30 cm) i enfoqueu.



Mireu a un punt a mitja distància
(a uns 80 cm) i enfoqueu.



Mireu a un punt llunyà
i relaxeu la mirada.

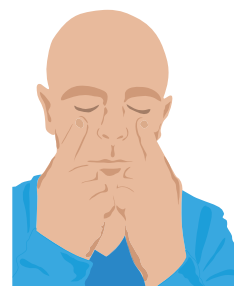
RELAXAMENT DE LA VISTA



Col·loqueu les puntes dels
dos dits polze sota les celles,
per dins les òrbites. Feu-vos
un massatge suau
amb moviments circulars.



Poseu l'índex i el polze
a banda i banda del nas
(a prop dels ulls). Moveu
els dos dits amunt i avall,
pressionant lleugerament.



Col·loqueu els dos dits índex
sobre els pòmuls i pressioneu
suauement cap a dins. Amb els
polzes sota la barbeta, premeu
suauement cap amunt.



Tanqueu els ulls i poseu-
hi les mans a sobre.
Relaxeu-los entre un i dos
minuts. A continuació,
parpellegeu.